

1. Hofteekstensjon med medisinball

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre hofte- og bekkenkontrollen
- Skyv hoftene frem og opp mens armene følger bevegelsen
- Hold bekkenet godt aktivisert så du ikke "henger på ryggen"
- Hoftene skal peke rett frem
- For variasjon: Start bevegelsen likt, men lag en stor halvsirkel med ballen



2. Nakkestabilitet

🕒 2 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre stabiliteten i nakken
- Legg hodet på matten slik at du har vekten på toppen av hodet
- Rull frem og tilbake, sidelengs og i sirkel



3. 8-talls armsving

🕒 3 x 30 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i skulderen
- Hoftene skal peke rett frem
- Sving den ene armen foran kroppen, åpne skulderen godt når du svinger armen bak kroppen
- 3 x 30 sekunder



4. Utfallstøying med overkroppsrotasjon

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Plasser den ene foten mellom armene
- Hold bakre fot så strak som mulig
- Løft armen og roter overkroppen så godt som mulig til hver side



5. Knestående utfall

🕒 3 x 8–16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Plasser den ene foten frem, slik at kneet er over hælen
- Gjør overkroppen så lang som mulig, og skyv gjennom hoften
- Hoftene skal være lenger frem enn navlen
- Gjør den samme bevegelsen til siden og skrått bak mens hoftene er parallelle



6. Dyp sumo-knebøy

🕒 2–3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Gjør dyp knebøy med hoftene rotert utover
- Skyv knærne ut og brystet frem
- Hold ryggen rett mens du strekker ut knærne så godt som mulig



7. Setetøying

🕒 2 x 8 repetisjoner, hold 3–4 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Start i plankeposisjon
- Legg det ene kneet mellom armene og skyv deg noe bakover



8. Ettbens downward facing dog

🕒 3 x 6–8 repetisjoner

- Hensikt: Bedre kontrollen og mobiliteten i dype posisjoner
- Start i plankeposisjon
- Senk hoftene, skyv brystet frem
- Start bevegelsen med å skyve halebenet opp i taket
- Løft ett ben samtidig som du skyver brystet og hælen mot bakken



1. Stående Y-fall

🕒 2 x 10 repetisjoner

- Hensikt: Øke mobiliteten og stabilitet i brystryggen og skuldrene
- Hold en rett linje fra hæl til skulder
- Fall bakover og skyv imot med hele underarmen, hold skuldrene godt utadrotert
- Start med albuen i skulderhøyde, løft deretter armene høyere opp
- Avslutt med armene strake



2. Marken

🕒 2 x 30 sekunder

- Hensikt: Øke mobiliteten og kontrollen i nakken
- Ligg på magen med armene til siden
- Skyv hoftene opp mot taket, slik at du har vekten på den ene skulderen
- Rull over øvre del av ryggen til den andre siden mens du trekker haken mot brystet
- Beveg deg rolig og kontrollert



3. Hofteekstensjon med medisinball

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Øke mobiliteten og stabilitet i brystryggen og skuldrene
- Skyv hoftene frem og opp mens armene følger bevegelsen
- Hold bekkenet godt aktivisert så du ikke "henger på ryggen"
- Hoftene skal peke rett frem
- For variasjon: Start bevegelsen likt, men lag en stor halvsirkel med ballen
- 3 x 8-16 repetisjoner



4. Knestående utfall

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Plasser den ene foten frem, slik at kneet er over hælen
- Gjør overkroppen så lang som mulig, og skyv gjennom hoften
- Hoftene skal være lenger frem enn navlen
- Gjør den samme bevegelsen til siden og skrått bak mens hoftene er parallelle



5. Stående rotasjon

🕒 2 x 8 repetisjoner, hold ca. 3-4 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten på baksiden av lårene og i overkroppen
- Ha en rett linje gjennom hele kroppen, gjør deg så lang som mulig
- Hold motsatt arm på foten
- Roter hele overkroppen så langt du kommer
- Ha så strake knær som mulig



6. Setetøyning med partner

🕒 2 x 8 repetisjoner, hold 3-4 sekunder

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hoftene
- Før den ene foten skrått bakover og sett deg ned
- Hold parallelle hofter gjennom hele øvelsen



7. Dyp sumo-knebøy med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i hofter, overkropp og bakside lår
- Start i dyp knebøy-posisjon
- Skyv knærne bakover ved hjelp av armene, skyv brystet godt frem
- Hold vekten på begge ben mens du roterer gjennom overkroppen



1. Håndstående med bevegelse

🕒 3 x 3-5 repetisjoner i hver posisjon

- Hensikt: Bedre mobiliteten i brystrygg og stabiliteten i skuldre
- Ha armene i skulderbreddes avstand
- Behold buen fra skuldrene og ut i bena gjennom hele bevegelsen
- Skyv gjennom "hoftene" og brystryggen
- For progresjon: Øk avstanden mellom armene



2. Overkroppsrotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten i rygg og hofter
- Start bevegelsene med hoftene i ro
- Ta deretter hoftene med i rotasjon



3. Knestående utfall med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten i hofterne
- Start i knestående utfall, strekk ut bakerste fot mens du skyver hoften frem
- Roter så utover slik at du åpner hoftene
- Hold kne over tå på det fremste benet



4. Dyp sumo-knebøy +

🕒 2 x 8-10 repetisjoner

- Hensikt: Bedre mobiliteten og kontroll i dype posisjoner
- Start en rulle bakover, strekk bena og hofterne helt ut
- Skap moment fremover ved å bruke muskulaturen i magen og bena
- Hopp så langt du klarer ved å åpne hofterne mest mulig



5. Setegange med rotasjon

🕒 3 x 8-16 repetisjoner

- Hensikt: Utvikle mobiliteten i hofterne
- Start i knestående utfall, bruk overkroppen til å holde igjen mens du senker setet rolig ned mot bakken



6. Den ultimate planken

🕒 2-3 x 6-8 repetisjoner

- Hensikt: Øke mobiliteten og stabilitet i brystryggen og skuldrene
- Skyv hofterne opp mot taket, løft den ene foten mens du skyver brystet og hælen i bakken
- Hold hofterne høyt mens du roterer
- Åpne brystet og skyv hofterne opp mot taket
- Fortsett å rotere overkroppen så langt som mulig

